

تطور التنظيم الانفعالي لدى المراهقين

Development of Emotional Regulation Among Adolescence

أ.م.د. نوال مهدي الطيار
الجامعة المستنصرية - كلية التربية

المستخلص:

الاختبار (0.841) بينما بلغ (0.864) بطريقة العامل القا كرونباخ ، وبعد تحليل بيانات البحث الحالي ، واستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ، ظهرت النتائج ان عينة البحث الحالي للفئات العمرية (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة تمتلك تنظيمًا انفعالية ، اذ كانت القيم التائية المحسوبة (٣،٧٧١ ، ٤،٤٦٧ ، ٤،٤٠٧ ، ٦،٧٤٣ ، ٢،٣٠٩ ، ١٠،٢٢٥ ، ١٢،٤٣٤،) اكبر من القيمة التائية المحسوبة عدا الفئة العمرية (١٥) سنة ، كما اهرت النتائج وجود فروقاً في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير العمر بالنسبة للأعمار (١٢، ١٦) سنة (١٢، ١٧) سنة (١٣، ١٦) سنة (١٤، ١٧) سنة (١٥، ١٦) سنة، (١٥، ١٧) سنة ، وكذلك وجود فروقاً في التنظيم الانفعالي تبعاً لنوع (ذكور ، اناث) ولصالح الاناث.

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :
١. مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين تبعاً لمتغيري
أ. العمر (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة .
ب. النوع (الذكور ، اناث) .
٢. دلالة الفروق في التنظيم الانفعالي لدى المراهقين تبعاً لمتغيري
أ. العمر (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة
ب. النوع (الذكور ، الاناث)
ولتحقيق اهداف البحث الحالي ، قامت الباحثة باعداد مقياس التنظيم الانفعالي واستخراج خصائص السايكومترية وتطبيق على عينة البحث البالغة (٤٨٠) مراهقاً ومراهقة بواقع
(٢٤٠) ذكراً ومثلهم من الاناث ، ولقد بلغ ثبات المقياس بطريقة الاختبار واعدة

اذ تعد مرحلة المرافقة مرحلة خطيرة وحرجة ،
حالما يصل الفرد الى مرحلة المرافقة تحدث
لديه سلسلة من التغيرات النفسية والجسمية
الجديدة والسريعة ، التي تحمل معها مطالب
شخصية واجتماعية جديدة اكثر نضجاً ،
وكل ذلك يشكل تحدياً للمراهق ، والمشكلة
الاكبر التي تواجه المراهق هي ضعف القدرة
على مراقبة انفعالاته ، وكيفية تنظيمها
وتعديلها كي تكون مناسبة للمواقف التي يمر
بها (Zeman et al.,2006:155) ،
فحينما لا يستطيع المراهق تنظيم انفعالاته
،فانه يجد صعوبة في التوافق مع الاخرين او
مع زملائه بشكل مناسب ، مما يجعله
عرضه للشعور بالألم والعزلة الاجتماعية
والاكتئاب ،وقد يلجأ الى بعض الافعال
السلوكية لتخفيف مما يعانيه من هذه
المشاعر المؤذية مثل تعاطي المشروبات
الكحولية والمخدرات
(Aldao & Nolen , 2010:975).

واشارات دراسة ليونشتاين (٢٠٠٧)
Loewenstein ان ضعف مستوى التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ، يؤدي الى معاناة
المراهقين في اتخاذ قراراتهم الشخصية
والاجتماعية او التي تتعلق بمستقبلهم المهني
، فبعض المراهقين قد يعاني من الاندفاعية
عندما يتطلب الامر اتخاذ قرار مثل الاندفاع
في علاقة سيئة مع شخص ما، او شراء
سلعة معينة ، او اختيار تخصص دراسي

وفي ضوء نتائج البحث الحالي وضعت
الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

ان الافراد الذين ينظمون انفعالاتهم
ومشاعرهم بصورة ايجابية ، يتمتعون بصحة
نفسية وعقلية ، وقيمون علاقات اجتماعية
ناجحة مع ازواجهم و اصدقائهم ويتمكنون
من اداء اعمالهم بأتقان ، اما الافراد الذين لا
يستطيعون تنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم ،
فأنهم اكثر عرضة للاضطرابات النفسية
كالإكتئاب والقلق العام ، ومشاكل في
العلاقات الاجتماعية (Neil,2011:40) ،
وهذا ما اكد عليه مؤتمر الرابطة البريطانية
للعلاجات النفسية السلوكية والمعرفية
(BABCP) المنعقد في جامعة برمنغهام
(Mennin & Fresco ,2014) (٢٠١٤)
.:20-25.

لذلك ركزت العديد من البحوث على التنظيم
الانفعالي وعلى وجه الخصوص لدى
الاطفال والراشدين ، دون ان تعطي اهتماماً
مماثلاً على المراهقين ، مع ان مرحلة
المرافقة تتضمن مرحلة تطويرية للتنظيم
الانفعالي تحدث فيها تغيرات تطويرية انفعالية
سريعة .

(Zimmerman & Lwanski ,)

(2014:182)

والجنس ؟ و هل توجد فروقاً في التنظيم الانفعالي بحسب متغيري المرحلة والجنس ؟
اهمية البحث :

تشير الادبيات النفسية في مجال المراهقة ، ان جعل المراهقين يعيشون حياة امنه وهادئة نسبياً في مرحلة مراهقتهم ، له تأثيراً كبيراً في حياتهم النفسية ونظرتهم للحياة واكتساب القواعد الاجتماعية والثقافية بصورة سليمة ، فاذا تمكن المراهقون من تنظيم انفعالاتهم بصورة جيدة ، بعيداً عن ثورات الغضب والتمرد والعنف ، فانهم يتعلمون التواصل الفاعل مع الناس ، ومن ثم يصبحون قادرين على تحقيق اهدافهم وطموحاتهم بصورة ايجابية وبناءة (Marsh , 1989:418).
وان التنظيم الانفعالي للمراهقين يساعدهم على مواجهة حالات الفشل والتعثر والاحباط الذي قد يواجههم في الحياة ، وفي هذا العدد اوضحت دراسة جار نفسي واخرين (Garnefski et al (٢٠٠٤) ان المراهقين الذين لديهم قدرة على تنظيم انفعالاتهم يكونون ناجحين في حياتهم ، ويتمتعون بصداقات غنية وفعالة ، ويشعرون بالسعادة والبهجة ، لامتلاكهم استراتيجيات نفسية تساعدهم في التخلص من مشاعر القلق والاكتئاب والتخلص من ضغوطات الحياة ، على عكس المراهقين الذين لديهم مستوى واطئ من التنظيم الانفعالي ، اذ يلجأ هؤلاء الى استعمال اساليب سيئة عند مواجهتهم

معين ، مما يجعلهم يواجهون الكثير من العواقب المستقلة والاجتماعية (Loewenstein ,2007:181).

وتبين الدراسات وجود تباين في مرحلة المراهقة ، وعلى درجة الخصوص في مرحلة المراهقة المبكرة التي تتصف بمستوى عالٍ في الصراع مع الوالدين وفي الانفعالات السلبية مقارنة بالمراهقة المتأخرة (Laursen , Loy & Collins ,1998:815).

ولقد بينت الباحثة العديد من الدراسات ان عوامل النقد والعنف تحدد امكانيات المراهقين في اكتساب مهارات متنوعة من التنظيم الذاتي ، وبدلاً من ذلك ينمو المراهقون ولديهم عجز في التعرف وفهم انفعالاتهم وانفعالات الاخرين (Raver,2004:346) متضمنة ، والحفاظ على علاقاتهم اجتماعية دون مشاكل ،ويطورون اضطرابات انفعالية وسلوكية على المدى البعيد (Kim & Cicchetti,2010 :706).

لذا جاءت الدراسة الحالية محاولة التعرف على مهارات المراهقين في تنظيمهم لانفعالاتهم ، خصوصاً وانهم مروا بظروف عصبية يسودها العنف ، علماً لا توجد دراسة محلية واحدة في حدود علم الباحثة - تناول تطو التنظيم الانفعالي لدى المراهقين . وتتخلص مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن السؤالين التاليين : ما مستوى التنظيم الانفعالي للمراهقين بحسب متغيري المرحلة

والافراد الذين يتميزون بتنظيم انفعالي فعال يمتلكون نظرة متفائلة في السيطرة على احداث الحياة واسلوب المواجهة الفعال في مواجهة الضغوط ، ولديهم مفهوم ذات ايجابي والشعور بمعنى الحياة والايثار وقبول الدعم الاجتماعي ، فالتنظيم الانفعالي يزيد ايضاً من القدرة على البحث والعتور على معنى لمعانة الحياة

اليومية(Putnam&Silk,2005:908)

ويرتبط التنظيم الانفعالي مع متغير مهم هو الصحة النفسية والجسمية للمراهق ، ففي هذا السياق تشير دراسة (Extremero & Rey , 2014) الى ان صحة المراهقين تتوقف على نوعية الاستجابة الانفعالية التي يواجهون بها متطلبات المرحلة العمرية للمراهقة ، فبعض المواقف تحتاج الى صبر وقوة تحمل الخسارة والاحباط الذي قد يتعرضون له ، وبعضها يحتاج الى تأمل وتنظيم وتخطيط الاستجابة السلوكية المناسبة لاجتياز الازمة ، وهكذا فأن المراهقين الذين يمتلكون تنظيماً انفعالياً عالياً يتأقلمون جيداً مع الازمة ، ويعيدون حساباتهم التي وضعوها للوصول الى هدفهم من جديد . ولهذا نجدهم سعداء ومثابرين ويملؤهم التفاؤل والامل ، في حين ان فقدان هذه القدرة له علاقة بالاصابة بالمشكلات النفسية والجسمية مثل القولون والصداع واضطراب النوم

لاحداث سلبية في الانعزال عن الاخرين والسلبنيه والاعتماد على الاخرين(Garnefski et al.,2004:267). اذا يؤثر الانفعال بشكل كبير في سلوك الانسان ، وهذا التأثير ادى الى زيادة الاهتمام بدراسة بجميع صورته ومكوناته ، لانه يتدخل في معظم تفاصيل الحياة اليومية للانسان (Weiten , 1998 : 406) ، وان ابرز مؤشرين لتنظيم الانفعالي هما فهم الانفعالات والسيطرة عليها او ضبطها ، الذي يتضمن امكانية السيطرة على التعبيرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم عند التعرض لمواقف انفعالية شديدة (Strouf & Cooper , 1996 : 381)

ويرى بلوتش (٢٠١٠) Bloch ان التنظيم الانفعالي يساعد المراهقين على التكيف مع المواقف المختلفة ، فالتكيف مع المواقف يتطلب المرونة التامة والقدرة على كبح التعبيرات الانفعالية غير المناسبة لطبيعة الموقف (Bloch , 2010:90).

واكد مؤتمر جامعة كاليفورنيا بيركلي المنعقد في (٨-٩ نوفمبر ، ٢٠١٢) على اهمية التنظيم الانفعالي من فترة المراهقة الى المراحل المتأخرة من العمر ، لان هذه المرحلة تمثل نقطة انعطاف في التغيرات البيولوجية والاجتماعية (فائق ، ٢٠١٦ : ٦) .

• يعد هذا البحث اول دراسة عراقية وعربية (على حد علم الباحثة) تناولت تطور التنظيم الانفعالي لدى المراهقين .

• يوجد اهتمام عالمي كبير في دراسة التنظيم الانفعالي للمراهقين ، كما اكدته المؤتمرات العلمية المنعقدة في جامعة كاليفورنيا في عامي (٢٠١٢) و (٢٠١٣) ومؤتمر الرابطة البريطانية للعلاجات السلوكية والمعرفية المنعقد في جامعة برمنكهام (٢٠١١) .

• ان التنظيم الانفعالي قد يتحكم في توجيه السلوك الانساني ، ويمثل جانباً مهماً في الشخصية ويحدد كثيراً من سماتها ، وبعد الاساس في الصحة النفسية للفرد .

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١. التنظيم الانفعالي للمراهقين حسب متغيري .

أ. العمر (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩) .

ب. النوع (ذكور ، اناث) .

٢. دلالة الفروق في التنظيم الانفعالي بحسب متغيري

أ. العمر (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩) .

ب. النوع (ذكور ، اناث) .

(Extremtro & Rey , 2014 : 3)

اما دراسة (Compas et al., 2001) فتشير الى ان التنظيم الانفعالي يوفر حماية للمراهقين من الوقوع في مطب الادمان والانحرافات السلوكية ، ومن ممارسة الجنس بطرائق غير مشروعة او القيام باعمال تخريبية (Compas et al., 2001:88) .

ان تمتع المراهقين بالتنظيم الانفعالي ، اي اظهار القدرة في التعبير عن المشاعر والانفعالات السارة كالعطف والحب ومساعدة الاخرين يجلب لهم الكثير من الدعم الاجتماعي ، ويمنحهم صداقا غنية ووافرة تساعد على حل مشكلاتهم في المستقبل ، وعلى العكس من ذلك ، فأن المراهقين الذين يفتقرون للتنظيم الانفعالي يعانون من مشكلات اجتماعية مثل ضعف المشاركة الاجتماعية ، وانخفاض الدعم الاجتماعي الممنوح لهم، ويتعرضون الى هدم العلاقات الاجتماعية التي يبنونها مع الاقران ، ويرجع ذلك الى سوء فهم المراهق لانفعالات الاخرين ، وضعف اختبار الاستجابة الانفعالية المناسبة وضعف عملية قمع الاستجابات السلبية (طالب ، ٢٠١٣ : ٤) .

وبناء على ما سبق ترى الباحثة ان التنظيم الانفعالي اهمية كبيرة في حياة المراهقين وتمتد الى حياتهم في مرحلة الرشد ، ويمكن تلخيص اهمية البحث الحالي بما يلي :

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالمراهقين باعمار (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨) سنة في المدارس المتوسطة والاعدادية في محافظة بغداد لمديرتي (الكرخ والرصافة) للعام الدراسي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) .

تحديد المصطلحات Limit of the terms

اولاً : التنظيم الانفعالي Emotion Regulation عرفه كل من :

(Lazarus & Folkman, 1984) :

هي العمليات الداخلية والخارجية ، الواعية وغير الواعية ، المستخدمة بشكل مقصود من اجل تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين باستخدام ما يراه مناسب من استراتيجيات (حل المشكلات ، اعادة التقييم الايجابي ، السعي وراء الدعم الاجتماعي ، الانكار) (Lazarus & Folkman, 1984:p.14)

١- حل المشكلات (Problem Solving) هي اساليب التوافق المفضلة التي تتضمن التوافق الفعال والتخطيط وكبت الفعاليات التنافسية (Lazarus,1991) .

٢- اعادة التقييم الايجابي (Positive Reappraisal) يتضمن القبول واعادة الصياغة الايجابية (Lazarus , 1991) .

٣- السعي وراء الدعم الاجتماعي (Social Support Seeking) يتضمن

السعي المادي والسعي العاطفي ، ومحاولات الفرد للحصول على نصيحة فعالة حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة) (Lazarus , 1991) .

٤- الانكار (Denial) :يتضمن الانفصال السلوكي والانفصال الذهني والادمان، ومحاولات الفرد لحظر الخبرات السلبية من وعيه (Lazarus ,1991).

- (Gross & Richard, 2000) :

هو استراتيجية متضمنة اعادة صياغة طبيعة الافكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الافصاح عنها لاحقاً (Gross & Richard, 2000: p.411) .

(Whitebread,2012) :

هو القدرة على التكيف مع المواقف الانفعالية الصعبة عن طريق تثبيت السلوك غير اللائق وتفضيل السلوكيات التي ينظر اليها كما هو متوقع اجتماعياً (Whitebread,2012 : p.110).

التعريف النظري

تم تبني تعريف (Lazarus & Folkman, 1984) وذلك لأن مقياس المتبني (Szwedo , 2012) من قبل الباحثة قد تبني نظرية وتعريف (Lazarus & Folkman, 1984) للتتظيم الانفعالي .

، يختلف تماماً عما كان الفرد قد تعودته من قبل وهي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بانتهاء مرحلة الرشد او النضج (دسوقي ، ٢٠٠٣ ، ١٤٥).

(Marcia,2010) : تلك الفترة من التطور الانساني التي تتغير فيها شخصية الفرد نفسياً وبيولوجياً واجتماعياً عند دخوله مرحلة البلوغ وبداية مرحلة الرشد (Marcia,2010,) (19) .

الفصل الثاني: الاطار النظري المقدمة

يشير مصطلح التنظيم الانفعالي الى انه " العمليات التي من خلالها يؤثر الافراد في العواطف التي يمتلكونها وكيف يتعاضون ويعبرون عن هذه المشاعر" (Cross 1998:p.250) وهذه الاشارة تعد واحدة من بين العديد التي اقترحها الباحثون ، ولا يزال هناك خلاف كبير في علم النفس حول تحديد ما العمليات التي يمكن ان نعتبرها استراتيجيات للتنظيم الانفعالي

(Eisenberg & Spinrad,2004:P.337).

يتضمن التنظيم الانفعالي كلا النوعين من الانفعالات (السلبية والايجابية) ولقد اشارت العديد من الدراسات الى استخدام عمليات تنظيم الانفعالات من اجل تنظيم الانفعالات السلبية (مثلاً الغضب والحزن والخوف) (Cross,

التعريف الاجرائي

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق او المراهقة عن اجابتهم على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي .

ثانياً : المراهقة Adolescence :

التعريف لغة : تشتق كلمة المراهقة كما ورد في لسان العرب من الفعل (راهق) الذي يعني الاقتراب من الشيء (ابو جادو ، ٢٠٠٧ ، ص٤٠٥) وتعني كلمة (راهق) في المعنى النفسي والتطوري ، من (راهق) الغلام فهو (مراهق) أي قارب الاحتلام (العبادي ، ٢٠١١ ، ص٢١) فضلاً عن ذلك تقابل كلمة المراهقة في الانجليزية Adolescence والمشتقة من الفعل اللاتيني Adollescere ومعناه الاقتراب المتدرج من النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (هرمز وابراهيم ، ١٩٨٨ ، ص٥٦٥).

التعريف اصطلاحاً ، وعرفها كل من :

- (كود Good,1973) : فترة من فترات نمو الانسان تحدث بين النضج والبلوغ ، وتمتد بصورة قريبة بين (١٣ - ١٤) سنة من العمر وحتى (٢١) سنة (العبادي ، ٢٠١١ ، ص٢١).

- (الدسوقي ، ٢٠٠٣) : مرحلة نمائية من مراحل النمو يقع بين الطفولة والرشد، وتمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد ، بمعنى انها تحتاج الى تكيف من نوع جديد ،

الانفعالي لمرحلة المراهقة التي تبدأ من (١١ - ١٩) سنة :

- المراهقة المبكرة (١١ - ١٣) سنة : تعد الفترة من (١١ - ١٣) سنة مرحلة حرجة كتطور مهارات التنظيم الانفعالي ، وان البحوث في هذا المجال كانت مقتصرة على الكيفية التي يقضي فيها المراهقين الصغار اوقاتهم في التفكير حول ادراك الاخرين لهم ، وانشغالهم بمكانتهم الاجتماعية بين اقرانهم (Chein et al., 2011:10) .

وتؤكد الابحاث في هذا السياق ان جماعة الاقران يثيرون مستويات عالية من الضغوط والاستشارات الفسيولوجية على المراهقين ، وكذلك المواقف التي تعرضهم الى تقييمات يحتمل ان تكون سلبية من قبل اقرانهم ، التي تؤثر في قدرتهم على تنظيم الانفعالي وتوكيدهم الذاتي واستراتيجيات اتخاذ القرار (Thompson et al ., 2011: 61).

وبينت الدراسات البدنية في علم النفس العصبي ان المراهقين ، عندما يلاحظون اقرانهم ، فأنهم يظهرون نشاطاً عصبياً ضعيفاً في مناطق الدماغ المرتبطة بالسيطرة المعرفية ، وبدلاً عن ذلك فانهم يظهرون نشاطاً عصبياً عالي المستوى في المناطق الدماغية المرتبطة بالمكافئات ، التي تفسر حاجة المراهقين ال استحسان اقرانهم (Brodbeck et al., 2013: 1732) .

(Richard&John,2006:P.20)، وبالفعل فأن اغليبتها البحوث والدراسات المنشورة قد ركزت على هذا الجانب من تنظيم الانفعالات ، بالرغم من هذا ، عد الباحثون اهمية تفحص تنظيم الانفعالات الايجابية (مثلاً القدرة على تهدئة السعادة بعد الحصول على درجة جيدة في الامتحان في الوقت الذي حصل فيه صديق على درجة قليلة) ، والذي يمكن ان يكون مطلوباً جداً في الثقافات الشرقية .

وتبرز اهمية التنظيم الانفعالي من خلال الاتفاق عالمياً على ان الوظيفة الاساسية لتنظيم الانفعالات يكون في تعديل الخبرات بطريقة تحرك الفرد نحو اهدافه ، ولقد قيل ان تنظيم الانفعالات يجب ان يكون محدوداً بالجهود الطوعية وذلك لانها محاولات واضحة من قبل الفرد لتعديل الانفعالات (Eisenberg & et al., 2004:P.238).

تطور عملية التنظيم الانفعالي في مرحلة المراهقة

يتعلم الكائن الانساني في تنظيم انفعالاته بطريقة تدريجية ومستمرة تبدأ من الميلاد من خلال اعتماداً على القائم برعايته في ادارة انفعالاته وحتى مرحلة الرشد عندما يحصل على الاستقلالية والمسؤولية في ادارة عملياته الانفعالية (Cole et al.,2014 : 203) ، وفيما اهم العلامات البارزة في تطور التنظيم

والاناث ، وهذه العملية تحدث سلوكيات نمطه ثقافياً بصورة اكبر ، التي فيها تشجع الاناث على اظهار انفعالات وسلوكيات تتعلق بالآخرين ، بينما يشجع الذكور على قمع كل انواع الانفعالات نحو الآخرين (Zimmerman & Iwanski , 2014 : 182) .

- المراهقة المتأخرة (١٧ - ١٩) سنة : ويكون فيها تكرار ونجاح استعمال استراتيجيات اتخاذ القرار والتعاطف مع الآخرين واعادة تقييم الموقف النظام الفسيولوجي العصبي والبايولوجي الى النضج ، ويسمح للفراد وبأمتلاك مستوى عال من التنظيم والسيطرة الفسيولوجية والمعرفية والابعاد السلوكية ، وترتبط نهاية هذه المرحلة وبداية مرحلة الرشد المبكرة مع افضل قدرة للاستجابة الى ضغط الاقران واكتساب اكبر قدر ممكن من المسؤولية والسلوكيات المعتدلة (المطفة) (: Silk et al., 2003) . (186)

النظريات التي فسرت التنظيم الانفعالي :

اولاً : التحليل النفسي Psychoanalytic Tradition

اقترحت هذه النظرية بعض الاجراءات التي يمكن ان تساعد الافراد في تقليل مشاعر القلق (Freud, 1926-1959) ، وعد فرويد القلق شاملاً للانفعالات السلبية ، وانه ينتج عندما تكون دوافع الشهوة تعبيراً مرفوضاً (Rapaport , 1953:P.193) ، ويشتق

- المراهقة المتوسطة (١٤ - ١٦) سنة : في عمر (١٤) سنة يصل المراهقون الى قمة تطور المنطق الشكلي، وتظهر عمليات التفكير خصائص افتراضية وتجريدية تسمح للمراهقين لتشكيل الاستدلال التجريدي الذي يسهل طريقة الوصول الى وجهات نظر الآخرين ويسمح للمراهقين ان يأخذوا بنظر الاعتبار مكانة الآخرين وعواقب افعالهم عن اتخاذهم للقرارات (: pioget , 1970) ، وهذا يعني ان التنظيم الانفعالي يكتسب في هذه المرحلة ، عملية صقل وتحسين الاستراتيجيات المعرفية مثل اتخاذ المنظور ، والانشغال بالتعاطف الذي يتضمن تنظيم السلوكيات المتعلقة بمكانة المراهق الاجتماعية مع الاخذ بعين الاعتبار اهتمامات اقرانه ، واهدافه المستقبلية (Vander Graf et al., 2014 : 881) .

ويظهر الذكور في عمر (١٥) سنة انخفاضاً في مستوى التنظيم الانفعالي ، وخلال هذه الفترة يظهر المراهقين الذكور انخفاضاً في مستوى التعاطف مع الآخرين وانخفاضاً في الحساسية تجاه انفعالات الآخرين ، وكذلك في طلب الاسناد الاجتماعي لتنظيم الحزن ، وميلاً كبيراً في قمع الحالات الانفعالية المتعلقة بالخوف ، وفي هذا الصدد اقترحت العدد من الدراسات انه في اثناء هذه الفترة يتم تعزيز الفروقات المتعلقة بالهوية الجذرية لكل من الذكور

لاستراتيجيات المواجهة هما : تنظيم الانفعالات (الضغط المتمركز حول الانفعالات) ، وتتناول المشكلة (الضغط المتمركز حول المشكلة) ، وفي دراسة (Folkman & Lazarus,1984) ان الافراد يستخدمون كلا النوعين في التعامل مع المواقف ، وتختلف نسبة كل منهما تبعاً لكيفية التي تقدر بها المواجهة (الشناوي ، وعبد الرحمن ، ١٩٩٤ : ص ٢٨) ، وان التركيز على كليهما غير متعارض ، وان الافراد عادة يستخدمون كلا الاسلوبين عند مواجهة الكثير من المواقف ، ولكن احياناً تستخدم استراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة اكثر في المواقف التي يعتقد بأن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة ، ويزيد احتمال استخدام استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال عند الاعتقاد بأن الموقف مستمر ولا يمكن تغييره وان على الفرد تحمله (شكري، ١٩٩٩:ص٩).

وقد ميز (Selye) بين استراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة والتي تستهدف تحديد المشكلة وبين استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال والتي تستهدف تقليل خبرة الانفعال السلبي ، وبعد الجانب الاخير هو الذي وضع الاساس لدراسة تنظيم الانفعال (Cross, 1999: P.554) ، ان الضغط الذي يركز على المشكلة يؤثر على الخبرات الانفعالية من خلال طريقة حل المشكلة (

القلق الواقعي والمرضي (العصبي) من علاقات الانا مع الهو والانا العليا ، على الترتيب ، وقد كان الاعتقاد سائداً بأن القلق المستند الى الواقع ينتج عند تراكم مطالب الموقف على الانا ، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق صورة تجنب مثل لك المواقف المستقبل ، ويعتقد فرويد ان القلق المستند الى هو والانا العليا يتولد عند الضغط على الدوافع من اجل فعين معين ، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق كبتاً للدوافع التي قد تسبب القلق مستقبلاً (Cross,1999:P.560).

كما هذه النظرية اكدت على ان اليات الدفاع النفسي يمكن ان تستخدم في مساعدة الافراد في السيطرة على الشعور بالقلق ، وهكذا فإن نظرية التحليل النفسي تقترح بأن عمليات التنظيم غير الواعية يمكن توظيفها من قبل الافراد لمساعدتهم في اصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية (Paulhus & et al., 1997 : P.543).

ثانياً : نظرية الضغط والواجهة Coping and Stress

اعتمدت هذه النظرية على استراتيجيات يستخدمها الفرد من اجل تحقيق التوافق في هذا المجال كانت قد صنفت ضمن استراتيجيات الضغوط المتمركزة على المشكلة واستراتيجيات الضغوط المتمركزة على الانفعال ، وتوجد وظيفتان اساسيتان

ففي المجال الاول يقوم الفرد ذاته وعواطفه المتعلقة بالموقف اضافة الى النتائج التي تترتب عن هذه الامور وهي مرحلة هامة من مراحل حل المشكلة ، وفي المجال الثاني يقوم الفرد محيطه الذي تصدر عنه المشكلة ، وفي المجال الثالث يرسم الاهداف والتوقعات والمستجدات في المشكلة والذي يتمثل في رسم صورة للموقف او المشكلة (الحجار ، ١٩٨٩ : ص ٣٩) .

يتضمن حل المشكلة عند لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) في الجهود المبذولة نحو المحيط الخارجي ، عكس اوستيل (Ostell, 1991) التي ترى ان حل المشكلة يتضمن ايضاً استراتيجيات متجهة نحو الذات ، فالاستراتيجيات التي تشكل جزء من المواجهة المتمركزة حول المشكلة تستطيع ان تكون موجهة نحو الخارج (تحليل المشكلة والكشف عن العلاقات القائمة بينها وايجاد الحلول والبدائل) او نحو الذات (الدافعية ، معالجة المشكلة ، تبني اتجاهات ومعتقدات جديدة) ، وهذه الاخيرة تؤدي الى تعديلات على المستوى المعرفي والانفعالي (Lazarus & Folkman, 1984 : P.165) .

بمعنى من خلال تحريك الافراد نحو اهدافهم وبالتالي تقليل الانفعالات المرتبطة بعدم تحقيق هذه الاهداف (Carver&Scheier, 1990:P.21) ،

وفيما يلي توضيح لهاتين الاستراتيجيتين :

١. استراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة Strategy problem-focused coping

تقوم على جمع المعلومات ووضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة ، وتغيير حقيقة الوضع المدرك على انه ضاغط بغرض ايقافة او التحرر منه (Folkman & Lazarus, 2000: P.650) وتتضمن :

حل المشكلات Problem Solving : تلك الجهود التي تركز على المشكلة بشكل جيد من اجل تغيير الموقف ، وهي طريقة سلوكية معرفية تعتمد على خطوات يتبعها الافراد القادرون على استعمال هذه الاستراتيجية ، ونحتاج حل المشكلات التطرق الى ثلاثة مجالات من اجل تحديد عناصر اساسية ومساعدة على هذه الاستراتيجية وهي :

١- تقويم الفرد لذاته وسلوكه ومشاعره تجاه الموقف .

٢- تقويم محيط الفرد .

٣- رسم صورة الموقف الذي تصدر عنه المشكلة .

٣- الانكار Denial : يتضمن الانفصال السلوكي والانفصال الذهني والادمان ومحاولات الفرد لحظر الخبرات السلبية من وعيه (Eisenberg&etal.,2010:P.490) وهو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف ، ورفض الاعتراف بما حدث ، وقد تتيح هذه العملية فرصة الحصول على معلومات اضافية حول الموقف ، الا ان انكار الفرد للواقع قد يخلق مشكلات اخرى يصعب بعدها التحمل والمواجهة خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى ، وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة لتخفيف حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة الامد (Folkman&Lazarus,1988:P.315) .
وبقي هذا التركيز على الطرق الواعية التي يستخدمها الافراد لتقليل الخبرات الانفعالية السلبية جزءاً مهماً في توضيح التنظيم الانفعالي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Eisenber et al., 2010: P.500) ولهذا السبب غالباً ما تستخدم مصطلحات "استراتيجيات التنظيم الانفعالي" واستراتيجيات الاجهاد " كأنما تعني شيئاً واحداً في البحوث المنشورة التي تدرس محاولات الافراد للسيطرة على انفعالهم وكيف يمكن ان يرتبط استخدام هذه الاستراتيجيات بالتوافق النفسي (Morris et al ., 2007:P.380).

٢.استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال Emotion-focused coping strategy

وهي تنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد وذلك عن طريق افكار وافعال صممت لتخفيف التأثير الانفعالي وتتمثل في : العمليات المعرفية المكرسة لتخفيض الضغط الانفعالي وهي :

١- اعادة التقييم الايجابي Positive Reappraisal: يتضمن القبول واعادة الصياغة الايجابية ، اذ يحاول الفرد اعادة بناء الموقف بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو ومعايشته والاعتراف به وربما توجهه نحو الانشغال بالتفكير في المستقبل ، كأن يحاول الفرد ايجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس (Folkman & Lazarus , 1988:) (P.311).

٢- السعي وراء الدعم الاجتماعي Social Support Seeking: يتضمن السعي المادي والعاطفي ومحاولات الفرد للحصول على نصيحة فعالة حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة ، ويعبر عن نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والافراط في ممارسة أنشطة اخرى بعيدة كل البعد عن مصدر المشكلة بغرض ازالة الاثار الانفعالية المترتبة عنها (Lazarus & Folkman,1984: P.150).

في حين تشير الثانية الى جميع العمليات التي تحدث في اثناء تقييم المثير وما يلحقه من استجابة للمثير (Gross & John,2003:P.348).

مناقشة النظريات

تعددت الآراء ووجهات النظر التي فسرت التنظيم الانفعالي

فيرى فرويد اني عملية التنظيم الانفعالي تتضمن محاولة تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية ، وانها عملية شعورية في بدايتها ، وبمرور الوقت تنفذ من دون الشعور بها ، وان كل فرد يختلف عن الاخر في تنظيم انفعالاته ، ويرى فرويد (Freud) ان القلق والانفعالات السلبية تنتج عن صراع بين الانا والهو والانا الاعلى ، ولكن يمكن السيطرة على هذه الانفعالات والقلق باستخدام اليات الدفاع النفسي لتنظيم الانفعالات.

بينما يرى لازاروس (Lazaruse) وهي النظرية المتبناة ، ان الافراد يمكن ان ينظموا استجاباتهم في المواقف التي يواجهونها عن طريق استخدام ام استراتيجيات الاجهاد المتركة على المشكلة او استراتيجيات الاجهاد المتركة على الانفعال ، وفي كلا الحالتين يؤدي الى تقليل الانفعال السلبي ومن ثم الوصول الى توافق نفسي .

اما كروس (Gross) فيرى ان الافراد يحاولون تنظيم انفعالاتهم باستراتيجيات شتى وتبدأ هذه الاستراتيجيات من لحظة تكون

ان سلوكيات الاجهاد تتداخل كثيراً مع العناصر الرئيسية للتعريف المقبولة للتنظيم الانفعالي لأنها تتميز بالمحاولات الفعالة والواعية من اجل تغيير الخبرات المجردة (وبالتالي تتضمن اجهاد الانفعالات) .

ثالثاً : نظرية جيمس كروس James Gross

تعد نظرية جيمس كروس (Gross , 2003) من النظريات التي تناولت التنظيم الانفعالي ، وأشارت الى ان محاولة الافراد في تنظيم انفعالاتهم تكون بشتى الوسائل ، وهذه الوسائل تعد استراتيجيات متبعة في تفسيرها للتنظيم الانفعالي من عملية توليد الانفعال والتي تشير الى ان الانفعال يتبلور من تقييم الفرد للاشارات والرموز ذات الصبغة الانفعالية في البيئة ، وبعد اجراء التقييم المطلوب ، تنطلق التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف ، وتتشكل الاستجابة بطرائق شتى ، ولكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فأن افضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم الانفعالي تكمن في تحديد وقت تدخلها في اثناء سير عملية توليد الانفعال ، ولا بد هنا من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها ، فهناك استراتيجيات تركيز سابقة واستراتيجيات تركيز لاحقة ، وتشمل الاولى جميع العمليات السابقة الذكر والتي تحدث قبل اجراء تقييم للمثير ومنح الاستجابة المناسبة ،

الطريقة تكون العينة مكونة من مجموعة من الافراد موزعة على الاعمار (الالوسي وخان ، ١٩٨٣ : ٧٦).

ثانياً : مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من المراهقين ممن هم باعمار (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧) والموجودين في المدارس المتوسطة والاعدادية في مدينة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة بمديرياتها الست ، والبالغ عددهم (٥٨٣٣٩٤) بواقع (٣١٧٥٩٤) ذكور و (٢٦٥٨٠٠) اناث والجدول (١) يوضح اعدادهم حسب النوع والعمر .

ثالثاً : عينة البحث

تألفت عينة البحث الحالي من (٤٨٠) مراهقاً ومراهقة ، بواقع (٨٠) مراهقاً ومراهقة لكل فئة عمرية (٤٠ ذكراً ، ٤٠ انثى). من المدارس المتوسطة والاعدادية في محافظة بغداد ، الجدول (١) يوضح ذلك

الانفعال ، وان هذه الاستراتيجيات سابقة ولاحقة لتكون الانفعال ، والسابقة تشمل العمليات التي قبل حدوث الانفعال ، أي وجود المثير ، واللاحقة هي العمليات التي تحدث اثناء تقييم المثير .

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن الفصل الحالي تحديد منهج البحث والاجراءات المتبعة في تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ، ووصف خصائصها ، واجراءات اعداد المقياس والمعالجات الاحصائية .

اولاً : منهجية البحث

تتحد منهجية البحث الحالي بالدراسات التطورية المستعرضة التي تتدرج ضمن المنهج الوصفي التي تدرس مظهراً جسيماً او سلوكياً في قطاع عرضي من الزمن في سلم النمو ، وهي من اكثر الطرائق استعمالاً وسرعة في الحصول على نتائجها وفي هذه

جدول (١)

الفئة العمرية بالسنوات	ذكور	اناث	الكلي
١٢	٤٠	٤٠	٨٠
١٣	٤٠	٤٠	٨٠
١٤	٤٠	٤٠	٨٠
١٥	٤٠	٤٠	٨٠
١٦	٤٠	٤٠	٨٠
١٧	٤٠	٤٠	٨٠
الكلي	٢٤٠	٢٤٠	٤٨٠

اداة البحث

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي في قياس التنظيم الانفعالي لدى المراهقين اطلعت الباحثة على الادبيات النفسية والمقاييس التي استعملت مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين منها مقاييس كل من (Daniel R.Evan, ٢٠١٤) و(النوري ٢٠١٤، و (يعقوب ، ٢٠١١) و (Gross,2010) و (فائق ، ٢٠١٦) وحاولت الافادة منها في اعداد مقياس التنظيم الانفعالي ملائم لعينة البحث الحالي من خلال حذف وازافة بعض الفقرات على وفق تعريف لازاروس للتنظيم الانفعالي الذي عرفه بأنه : عمليات داخلية او خارجية شعورية او لا شعورية ، مستخدمة بشكل مقصود من اجل تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين . ويتألف من اربعة مجالات هي :

١. حل المشكلات Problem Solving : وهي اساليب توافقية تتضمن التخطيط وكتب الفعاليات التنافسية ، وبلغ عدد فقراته (١٠).

٢. اعادة التقييم الايجابي (Positive Reappraisal) : وتعني القبول واعادة الصياغة الايجابية للموقف ، وبلغ عدد الفقرات (٩).

٣. السعي وراء الاسناد الاجتماعي Social Support Seeking : ويقصد به محاولة

الفرد للحصول على الدعم المادي والعاطفي

حول كيفية التعامل مع المواقف (٩) .

٤. الانكار (Denial) : (٩)

الخصائص السايكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي

اولاً : صدق المقياس :

وقد تحققت الباحثة من صدق مقياس التنظيم

الانفعالي من خلال مؤشرات عدة هي :

الصدق الظاهري

عرضت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي

بمكوناته الاربعة المؤلف من (٣٧) فقرة

ملحق (٢) على مجموعة من المحكمين

المختصين في علم النفس (ملحق/١) ،

للتحقق من صلاحية الفقرات في قياس

المكونات السلوكية للتنظيم الانفعالي ،

وصلاحية البدائل ، وصلاحية كل فقرة من

فقرات المقياس ، ولقد اعتمدت الباحثة نسبة

قبول ٨٠% فاعلى معياراً لقبول الفقرة ، وبعد

الاخذ براء الخبرات عدلت صياغة بعض

الفقرات ، ولقد تم استبقاء جميع الفقرات

لحصولها على نسبة اعلى من ٨٠% .

ثانياً : مؤشرات صدق البناء المقياس

١. استخراج القوة التمييزية للفقرات :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة

التحليل الاحصائي البالغة (٢٤٠) مراهقاً

ومراهقة بواقع (٤٠) مراهقاً ومراهقة لكل فئة

عمرية (٢٠ ذكراً ، ٢٠ انثى) واعتمدت

نسبة (٢٧%) لكل مجموعة من

١. طريقة اعادة الاختيار
طبقت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي على
عينة الثبات البالغة (٩٠) فرداً تم اختيارهم
من كل من المدارس المتوسطة والاعدادية ،
ثم اعيد تطبيق المقياس على نفس افراد
العينة بعد اسبوعين من التطبيق الاول ،
وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين
درجات التطبيق الاول والثاني بلغ معامل
الثبات (٠،٨٤١) وهو معامل ثبات جيد .

٢. طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معادلة
الفاكرونباخ :
للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس ،
طبقت معادلة الفاكرونباخ على درجات عينة
الثبات ، وكانت قيمة معامل الثبات وفقاً لهذه
الطريقة (٠،٨٦٤) وهي قيمة ثبات عالية
وجيدة على وفق الدراسات السابقة .

وصف المقياس بصيغته النهائية :
يتألف مقياس التنظيم الانفعالي بصيغته
النهائية من (٣٧) فقرة موزعة على (٤)
مجالات بواقع (١٠) فقرات لمجال الاول
و(٩) فقرات لمجال الثاني والثالث والرابع ،
على التتابع ، وامام كل فقرة ثلاثة بدائل ،
تعطى الدرجات (١، ٢، ٣) للبدائل ()
ابداً ، احياناً ، غالباً) على التتابع (الملحق
(٣/)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

المجموعتين العليا والدنيا ، تبلغ عدد الافراد
في كل مجموعة (٦٥) فرداً ، وبعد تحليل
النتائج باستعمال الاختيار التائي لعينتين
مستقلتين ، تبين ان جميع الفقرات مميزة ،
كون قيمها التائية المحسوبة اكبر من القيمة
التائية الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى
دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٢٨) .

ثانياً : صدق الفقرات

تم حساب معاملات صدق الفقرات لمقياس
التنظيم الانفعالي من خلال تطبيق المقياس
على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٢٤٠)
فرداً ، وتحقيقاً لذلك استعملت الباحثة معامل
ارتباط بيرسون لاستخراج درجة ارتباط الفقرة
بالدرجة الكلية للمقياس .

الخصائص القياسية لمقياس التنظيم الانفعالي

اولاً : صدق المقياس

تحققت الباحثة من نوعين من الصدق
لمقياس التنظيم الانفعالي هما الصدق
الظاهري من خلال عرضه على مجموعة
من الخبراء المتخصصين في علم النفس ،
والنوع الثاني من الصدق

(صدق البناء) من خلال مؤشرين هما ()
تميز الفقرات وصدق الفقرات أي ارتباط
درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس () .

ثانياً : ثبات المقياس

تحققت الباحثة من ثبات مقياس التنظيم
الانفعالي بطريقتين هما :

المتوسطات لكل من الذكور والاناث في هذه الاعمار ، وكانت النتائج كما يلي :

أ. درجة التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير العمر

من اجل التعرف على درجة التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث بحسب متغير العمر طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث الحالي والمكونة من (٤٨٠) فرداً موزعين على الاعمار (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة ، وحسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتلك الاعمار ، وتحقيقاً لذلك استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول (٢) يوضح ذلك.

يتضمن الفصل الحالي عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي على وفق اهدافه وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة وعلى النحو الاتي:

الهدف الاول

تحقيقاً للهدف الاول من البحث الحالي الذي ينص على التعرف التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ، تبعاً لمتغيري العمر والنوع ، استخرجت الباحثة المتوسطات الحسابية للمراهقين من اعمار (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة ، فضلاً عن استخراج

جدول (٢)

الدالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العمر الزمني
	الجدولية	المحسوبة					
دالة		٤،٤٦٧		٧،٣٨٣	٧٥،٦٨٨	٨٠	١٢
دالة	٢،٠	٤،٤٠٧	٧٤	٨،٤١٦	٧٥،٥٤٧	٨٠	١٣
دالة		٦،٧٤٣		٦،٦٢٩	٧٥،٣٩٨	٨٠	١٤
دالة		٢،٣٠٩		٦،٨٨٥	٧٤،٧٧٨	٨٠	١٥
دالة		١٠،٢٢٥		٧،٧٩٨	٨٢،٩١٥	٨٠	١٦
دالة		١٢،٤٣٤		٨،٤١٣	٨٥،٦٩٦	٨٠	١٧

يوضح الاختبار التائي لعينة واحدة حسب العمر

ب. التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الذكور والاناث في كل عمر من الاعمار ، وتحققاً لذلك استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة والجدول (٣) يوضح ذلك .

من ملاحظة الجدول (٢) يظهر ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في متوسط درجات المراهقين في الاعمار جميعها ، لكن المسار التطوري للتنظيم الانفعالي يبدأ من التنازل من عمر ١١ سنة وبقل قليلاً في عمر (١٢) سنة حتى يصل الى اقل مستوى في عمر (١٥) سنة ثم يبدأ بالازدياد في عمر (١٦) سنة ويتصاعد اكثر في عمر (١٧) سنة .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم التائية المحسوبة لمقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيري (العمر والجنس)

العمر الزمني	النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
١٢	الذكور	٤٠	٧٥,٥٨٧	٤,٢١٥		٢,٣٨١		دالة
	الاناث	٤٠	٧٧,٦١٤	٥,٧٨٩		٣,٩٤٧		دالة
١٣	الذكور	٤٠	٧٦,٦٩٨	٥,١٤٩		٣,٣١٣		دالة
	الاناث	٤٠	٧٧,٧٢٣	٥,٨٤٧		٤,٠٢٦		دالة
١٤	الذكور	٤٠	٧٨,٣٧٩	٥,١١٩	٧٤	٥,٤٠٩	٢,٠٢١	دالة
	الاناث	٤٠	٧٩,٨٨٥	٥,٨٨٣		٦,٣٢٦		دالة
١٥	الذكور	٤٠	٧٥,٦١٨	٥,٧١٧		١,٧٨٩		غير دالة
	الاناث	٤٠	٧٩,٨٤٩	٥,٣٥٥		٦,٩٠٧		دالة
١٦	الذكور	٤٠	٧٨,٣٥٨	٥,٧٩٤		٤,٧٥٦		دالة
	الاناث	٤٠	٨٢,٦٧٤	٦,٨٠٩		٨,٠٥٦		دالة
١٧	الذكور	٤٠	٨٠,٥٦٤	٥,٧٢٧		٧,٢٤٨		دالة
	الاناث	٤٠	٨٤,٣٨٨	٦,٨٠٤		٩,٦٥٥		دالة

اما بالنسبة للاناث ، فلقد بلغت القيمة التائية المحسوبة لكل الاعمار (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢،٠٢١) مما يدل على وجود التنظيم الانفعالي لدى الاناث وفي كل الاعمار اعلاه .

الهدف الثاني :

تحقيقاً للهدف الثاني الذي ينص على تعرف دلالة الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين تبعاً لمتغيري العمر والجنس ، اعتمدت الباحثة تحليل التباين الثنائي وكانت النتائج مثلما مبينة في الجدول (٤) .

جدول (٤)

تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيري (العمر،الجنس)

مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة
العمر	١٠٢٨،٥	٥	٢٠٥،٧٠٢	٢٧،٤٧١	دالة
الجنس	٦٤،٦٧٣	١	٦٤،٦٧٣	٨،٦٣٧	دالة
الخطأ	٣٥٤١،٨٢٤	٤٧٣	٧،٤٨٨		
الكلي	٤٦٣٤،٩٩٧	٤٨٠			

من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣،٨١) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤٧٣،٥) ، وتؤشر هذه الى وجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير التنظيم الانفعالي .

يتضح من الجدول (٣) ان القيم التائية المحسوبة لجميع اعمار المراهقين الذكور (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧) سنة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢،٠٢١) عند درجة حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود تنظيم انفعالي لدى الذكور في الاعمار اعلاه ، عدا الفئة العمرية (١٥) سنة ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١،٧٨٩) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢،٠٢١) عند درجة حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) .

أ. دلالة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير العمر :
يتضح من الجدول (٤) ان القيمة الفائية المحسوبة لدرجات افراد العينة على وفق متغير العمر (٢٧،٤٧١) درجة هي اكبر

وللكشف عن مصادر الفروق بين متوسطات الباحثه اختبار شيفيه للمقارنات البعديه درجات افراد العينة طبقاً لمتغير العمر طبقت المتعدده والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

رقم المقارنة	المقارنة الثنائية	العدد	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	قيمة شيفيه الحرجة	الدالة
١	١٢	٨٠	٧٧,٦٨٨	٠,٤٥٩	٤,١٣٠	غير دالة
	١٣	٨٠	٧٨,١٤٧			
٢	١٢	٨٠	٧٧,٦٨٨	١,٣١	٤,١٣٠	غير دالة
	١٤	٨٠	٧٨,٩٩٨			
٣	١٢	٨٠	٧٧,٦٨٨	١,٩١	٤,١٣٠	غير دالة
	١٥	٨٠	٧٥,٧٨٨			
٤	١٢	٨٠	٧٧,٦٨٨	٥,٢٢٧	٤,١٣٠	دالة
	١٦	٨٠	٨٢,٩١٥			
٥	١٢	٨٠	٧٧,٦٨٨	٨,٠٠٨	٤,١٣٠	دالة
	١٧	٨٠	٨٥,٦٩٦			
٦	١٣	٨٠	٧٨,١٤٧	٠,٨٥١	٤,١٣٠	غير دالة
	١٤	٨٠	٧٨,٩٩٨			
٧	١٣	٨٠	٧٨,١٤٧	٢,٣٦٩	٤,١٣٠	غير دالة
	١٥	٨٠	٧٥,٧٧٨			
٨	١٣	٨٠	٧٨,١٤٧	٤,٧٦٨	٤,١٣٠	دالة
	١٦	٨٠	٨٢,٩١٥			
٩	١٣	٨٠	٧٨,١٤٧	٧,٥٤٩	٤,١٣٠	دالة
	١٧	٨٠	٨٥,٦٩٦			
١٠	١٤	٨٠	٧٨,٩٩٨	٣,٢٢	٤,١٣٠	غير دالة
	١٥	٨٠	٧٥,٧٧٨			
١١	١٤	٨٠	٧٨,٩٩٨	٣,٩١٧	٤,١٣٠	غير دالة
	١٦	٨٠	٨٢,٩١٥			
١٢	١٤	٨٠	٧٨,٩٩٨	٦,٦٩٨	٤,١٣٠	دالة

			٨٥،٦٩٦	٨٠	١٧	
دالة	٤،١٣٠	٧،١٣٧	٧٥،٧٧٨	٨٠	١٥	١٣
			٨٢،٩١٥	٨٠	١٦	
دالة	٤،١٣٠	٩،٩١٨	٧٥،٧٧٨	٨٠	١٥	١٤
			٨٥،٦٩٦	٨٠	١٧	
غير دالة	٤،١٣٠	٢،٧٨١	٨٢،٩١٥	٨٠	١٦	١٥
			٨٥،٦٩٦	٨٠	١٧	

اختبار شيفيه للمقارنات الثنائية لدلالة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير العمر
ب. دلالة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

يتضح من الجدول (٥) وجود فروقاً ذات دلالة احصائية في التنظيم الانفعالي بين الذكور والاناث ، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٨،٦٣٧) درجة وهي اكبر من القيمة التائية المحسوبة البالغة (٣،٨١) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤٧٣،٥) ، مما يدل على وجود فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسطي الذكور والاناث في التنظيم الانفعالي والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات التنظيم الانفعالي لدى عينة الذكور والاناث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الافراد	المتغير
٥،٨٤١	٧٧،٥٣٤	٢٤٠	ذكور
٦،١٢٧	٨٠،٣٥٥	٢٤٠	اناث

يتضح من الجدول (٦) ان متوسط درجات الاناث البالغة (٨٠،٣٥٥) اعلى من متوسط درجات الذكور البالغة (٧٧،٥٣٤) ، مما يدل على ان الاناث افضل من الذكور في امتلاكهم للتنظيم الانفعالي .

تفسير النتائج ومناقشتها : وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ان المراحل العمرية لـ (١١) و (١٢) و (١٣) سنة (مرحلة المراهقة المبكرة) تعد مرحلة حرجة لتطور مهارات

والانشغال بالتعاطف مع الاخرين ، الا ان هذا الامر لاينطبق على المرحلة العمرية (١٥) سنة لدى المراهقين الذكور ، اذ تشهد هذه المرحلة لديهم انخفاضاً في الحساسية تجاه انفعالات الاخرين ، وكذلك في السعي وراء اسناد الاخرين ودعمهم الاجتماعي لميلهم الى قمع الحالات الانفعالية تجاه الاخرين المتعلقة بالخوف ، نظراً للتميط الثقافي الجنسي الذي يمارسه المجتمع تجاههم ، الذي يشجع الذكور على قمع انفعالاتهم نحو الاخرين ، بينما يشجع الاناث على اظهار التعبير عن الانفعالات تجاه الاخرين ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (piaget , 1479) ودراسة (Van der Graff et al.,2014) ودراسة (Zimmerman & Iwanski, 2014) . اما فيما يتعلق بالمرحلة العمرية (١٧) سنة التي تعد ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة ، فقد بينت النتائج وجود ارتفاع ملحوظ في المسار التطوري للتنظيم الانفعالي لدى كل من الذكور والاناث ، اذ يصل المراهقون في هذه المرحلة العمرية الى افضل قدرة للاستجابة الى ضغط الاقران واكتساب اكبر قد ممكن من المسؤولية والسلوكيات المعتدلة ، لان النظام الفسيولوجي العصبي والبايولوجي يصل الى النصح، ويسمح لهؤلاء المراهقين بامتلاك مستوى عالٍ من التنظيم والسيطرة الفسيولوجية والمعرفية ، وينجح

التنظيم الانفعالي ، اذ يثير جماعة الاقران مستويات عالية من الضغوط والاستشارات الفسيولوجية على المراهقين ، وكما ان تقييم الاخرين لهم قد يكون سلبياً ، وهذا يؤثر على قدرتهم على التنظيم الانفعالي وتوكيدهم الذاتي واستراتيجيات اتخاذ القرار لديهم ، كما ان المراهقين في هذه المراحل العمرية يكونون منشغلين في الحصول على استحسان اقرانهم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (chein, 2010) و (Thompson ,2011) ودراسة (Brodbeck et al., 2013) . اما فيما يتعلق بالمراحل العمرية (١٤) و (١٥) و (١٦) سنة (المراهقة المتوسطة) فلقد بينت النتائج وجود مسار تطوري في عمر (١٤) و (١٥) و (١٦) سنة لدى كل من الذكور والاناث ، عدا المرحلة العمرية (١٥) سنة لدى الذكور ، اذ لاحظت الباحثة وجود انخفاضاً ملحوظاً في المستوى التطوري لتنظيم الانفعالي لدى الذكور وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان المراهقين في المراحل العمرية اعلاه يصلون الى قمة تطور تطور المنطق الشكلي ، وتظهر في تفكيرهم خصائص افتراضية وتجريدية تسمح لهم بتشكيل الاستدلال التجريدي ، وهذا يسهل عليهم اخذ وجهات نظر الاخرين بعين الاعتبار وعواقب افعالهم ، كما تتحسن لديهم الاستراتيجيات المعرفية مثل حل المشكلات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي :

١. على الوالدين مساعدة ابنائهم على تنظيم انفعالاتهم باستعمال استراتيجيات مختلفة لتنظيم الانفعالي .

٢. على المدرسين والمدرسات الاهتمام ومراعاة المرحلة العمرية التي يمر بها المراهق وخصوصاً بداية مرحلة المراهقة كونها حرجة في التنظيم الانفعالي ، وتفهم المرحلة العمرية التي يمر بها الذكور ، على وجه الخصوص عمر (١٥) سنة اذ انها تمثل اوطاً مستوى للتنظيم الانفعالي لديهم ، ومحاولة مساعدتهم على تفهم انفعالاتهم وانفعالات الاخرين .

٣. على وسائل الاعلام تغيير ثقافة المجتمع وتشجيع المراهقين على التعبير عن انفعالاتهم وعدم ذلك عيباً على الذكور ، وتشجيعهم على التعاطف مع الاخرين .

المقترحات

تقترح الباحثة اجراء الدراسات التالية :

١. التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي وانماط الشخصية .

٢. التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومتغيرات اخرى كالذاكرة والادراك والصحة النفسية .

٣. التعرف على مدى اسهام مكونات التنظيم الانفعالي بفاعلية الذات الاكاديمية.

المراهقون في هذه المرحلة العمرية باستعمال اساليب التوافق الفعال والتخطيط وكيف الفعاليات التنافسية واعادة الصياغة الايجابية والتعاطف مع الاخرين ومحاولات الحصول على نصيحة فعالة حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة ، والانفعال السلوكي والذهني ، وخطر الخبرات السلبية من رعبهم بصورة مشابهة للراشدين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Guye et al., 2014) ودراسة (Silk et al.,2003). اما فيما يتعلق بالفروق في النوع بين الذكور والاناث ، فلقد اظهرت النتائج وجود فروقاً ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال عملية التمييز الجنسي ، اذ ان ثقافة المجتمع تشجع الاناث على التعبير عن مشاعرهن في المواقف الانفعالية وخاصة الحزن ، وتتنظر الى المرأة كونها ضعيفة وخاضعة وتحتاج الى الاسناد والدعم الاجتماعي ، وهذا هو احد ابعاد التنظيم الانفعالي بينما لا يشجع الذكور على التعبير عن مشاعرهم في المواقف الانفعالية ، بل يشجعهم على قمع انفعالاتهم في المواقف الانفعالية ، تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Van der Graff et al.,2014) ودراسة (Silvers et al.,2012) .

التوصيات :

المصادر العربية

- الحجار ، محمد حمدي (١٩٨٩) ،
ابحاث في علم النفس السريري والارشادي ،
ط١ ، دار العلم للملايين ، بيروت .
- الشتاوي ، محمد واخرون (١٩٩٤) ،
المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة
نظرية ودراسات تطبيقية مكتبة الانجلو
المصرية ، القاهرة .
- شكري ، مالهه (١٩٩٩) ، التناول
والتشاؤم وعلاقتهما باساليب مواجهة المشقة
، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس
، العدد العاشر ، ١-٤٢ ، القاهرة .
- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠) ، القياس
والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط٢ ، دار
الميسرة للنشر والتوزيع والنشر .

المصادر الاجنبية

- Bloch , lian (2010) : on the need
for conceptual and definitional
clarity in emotion regulation
research in psychopathology
Guilford.
- Brodbeck , j. , Bachmann , m.s ,
Croudace , t.j ,. & brown , a.
(2013) comparing growth
trajectories of risk behaviors from
late adolescence through young
adulthood :an accelerated design ,
development psychology ,
49(9),1732-1738.
- Cahill , l , prins , (1994) : B-A
drenesgic activation and memory
for emotional .
- Canli , T., Zaho , z. , kang , E,
gross , j. , (2001) : An fmrit study
of personality influences of brain
reactivity to emotional stimuli ,
Behavioral Neuroscience 115, 33-
42.
- Carrer , c.s , & sheier , m.f
(1989) : Origins and functions of
positive and negative effects : A
control – process view
psychological review , 97 , 19-35.
- Charles , s.t, & cartensen , l.l ,
(2007) Emotion regulation and
aging , in j.j , gross (ed) hand
book of emotion regulation , new
york : Guilford press.
- Chein , j., albert , d. , O'Brien , l.
, Uckert , k.& stein,l.(2011) .
peers increase adolescent risk
taking by enhancing activity in
the brain's reward circuitry.
Development science 14(2) .
- Cole , p.m , (2014) moving
ahead in the study of the
development of emotion
regulation international journal of
behavioral development , 38(2) ,
203-207.
- Cole , p.m , sarah , e.martin (2004) :
Emotional regulation as a
scientific construct : metho
dological challenges and
directions for child development
research child development .

- Compas , b.e , Connor- smith , j.k , Saltzman , h., thomsen , a.h , & wadsworth , m.e , (2011) . coping with strees during childhood and adolescence : problem , progress and potential in theory and research . psychological Bulletin , 127 (1) , 87 .
- Egloff , b , schmukle , s.c , burns , l.r.(2006) : Spontane ous emntion regulation during evaluated speech tasks Associations with negative offect , anxiety expression memory , and physiological responding , emotion 6 , 356-366.
- Eisenberg , n , spinard , t.l , & eggum , n.d (2010) , emotion regulation and its relation to childerns maladjustment aunal of elinical psychology , 6, 495-525.
- Eisenberg , N, & Spinard , T.L.(2004) : Emotion- related regulation sharpening the definition . child development , 75(2) , 334-339.
- Eisenberg , n., & spinrad , t.l , (2004). Emotion – related regulation : sharpening the definition , child development , 75(2) , 334- 339.
- Evans , Daniel (2014) : self – regulation in older adults: the prioritization of emotion regulation .
- Feeney , j. (1995) : Adult attachment & emotional control personal relational.
- Flokman s.& lazarus r.s (1988) : positive affect & other side of coping , American psychologist , 55, 647-654.
- Garnefski , n., & kraaij , v. (2006) , relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms : A comparative study of five specific samples . personality and individual differences , 40 (8) , 1659 – 1669.
- Granefski , N.& Krnais , v. (2006) : relation ships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms : A comparative study of five specific samples personality and individual differences , 40 (8) , 1659 – 1669.
- Gross , j.j (1988) . the emerging field of emotion regulation : an integrative review , journal of general psychology , 2, 271- 299.
- Gross , j.j (1999) , Emotion regulation , past , present future , cognitive and emotion , vol. 13 , pp. 551-573.
- Gross , j.j , (2008) emotion regulation , in m.lewis , j.m, haviland – jones & l.f. barrertt (eds) , handbook of emotions new york L Guilford press.
- Gross , j.j Richards , m. , & john , o.p (2006) : emotion regulation in every day life , in d.k Snyder , a. simpson & N.H – ughes (eds) ,

path ways to dysfunctional and health 13 – 35.

- Gross , j.j, & Thompson , R.A, (2007) . Emotion regulation : conceptual foundations handbook of emotion regulation , (pp. 3-24) new york , ny , the Guilford press.

- Gross , james & Thompson , roos A.(2007) : Emotional regulation : conceptual foundation , from hand book of emotion regulation , Guilford press , ny , u.s.a.

- Gross, J.J & Thompson , R.A (2007) : Emotion regulation : conceptual foundations . Hand book of Emotion regulation pp.(3-24) , New york , Ny : the ceul ford press.

- Guyer , A.E , Caouette , j.d., lee, c.c , & ruiz , s.k ,(2014) . will they like me ? adolescents' emotion responses to peer evaluation . international journal of behavioral development 38(2) , 155- 163.

- Guyer , A.E, Caouette , J.D, Lee, C.C, & Ruiz , S.K (2014) will they like me ? Ado lescents emotional response to peer evaluation . International Journal of Behavioral Development , 38 (2) , 155 – 163.

- Holzer , H.J, Whitmore schanzenbach , d. , Duncan , g.j , & Ludwig , j. (2008) , the economic costs of childhood poverty in the united states ,

journal of children and poverty , 14(1) ,41-61.

- Kim , j. & Cicchetti , d. (2010) , longitudinal pathways linking child maltreatment , emotion regulation , peer relations , and psychology , journal of child psychology and psychiatry , 51(6) , 706-716.

- Kim , y . (2005) , emotional & cognitive consequences of adult attachment : the mediating effect of the self personality & individual differences , p. 913 – 923.

- Kobak , r, & sceery , a. (1988) , attachment in late adolescence child development .

- lazarus , r.s, & folkman , s. (1984) , stress , appraisal and coping new york : springer.

- Mauss , i.b ., bunge , s. ft , & gross , j.j (2007) . automatic emotion regulation , socii and personality psychology compass 1,p. 146 – 167.

- Mayer , j & salovey , p. (1997) . what is emotional intelligence , inp , salovey & d.slyter.

- Morris , A.S , Silk , j.s , Morris , m.d , Steinberg , l.aucouin , k.j , & keyes , a.w . (2011) . the influence of mother – child emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness , development psychology , 47 (1) , 213.

- Morris , a.s , silk , j.s , Steinberg l., myers ,s.s , & robinson , l.r , (2007) the role of the family

context in the development of emotion regulation . social development , 16(2) , 361-388.

- morris , A.S. , sik , J.S, Steinberg , L. Myers, S.S , & robinson , L.R , (2007) : The role of the family context in the development of emotion , social Development , 16(2) , 361-388.

- Neil , d, quoidback , j , hansenne 5m . (2011) : measuring individual differences in emotion regulation , psychological belgira , ua, pp. 1- 51.

- Neumann , a., van lier , p.a, frijns , t. ,meeus , w., & koot , h.m . (2011) . emotional dynamics in the development of early adolescent psychopathology : A one – year longitudinal study journal of abnormal child psychology , 39 (5) , 657- 669.

- Neumen , A. ,Van lier , P.A, frijhs , T. , meeus , w. , & koot , H.m (2011) : Emotional dynamics in the development of early adolescent psychopathology : A one – year longitudinal study journal of abnormal child psychology , 39 (5) , 659- 669.

- Ochsner , k.n & gross , j.j (2005) the cognitive therapy of emotion trends in cognitive sciences , 9, p.242-249.

- Piaget , j.(1970) . La evolucion intelectual entre la adolescencia y la edad adulta , en , j. delval (comp) , lecturas de psicología del niño , vol .2 (pp.208-213) . Madrid : alianza .

- Pons , f , harris , p.l , & de rosney , m.(2004) . emotion comprehension between 3 and 11 years : development periods and hierarchical organization , European journal of development psychology , 1(2) , 127- 152.

- Pons , f. , harris , p.l , & de rosney , m . (2004) : emotion comprehension between 3 and 11 years , developmental periods and hierchal organization , European journal of developmental psychology , 1(2) , 127- 152.

- pre – conderence workshop on emotion regulation therapy with doug mennin & david fresco , july 20-25 , 2014 university of Birmingham.

- Putnam , k.m , slik , k.r , (2005) , emotion deregulation and the development of borderline personality disorder development and psychopathology , 17 , p. 899- 925.

- Rapaport , d, (1953) . on the psych- analytic theory of affects , international journal of psycho- analytic , vol,34, pp.177-198.

- Raver , c.c , (2004) , placing emotional self- regulation in sociocultural and socioeconomic contexts , child development , 75(2) , 346 -353.

- Rothbaum ,E, weisz , j.r, & Snyder , s.s (1982). Changing the world and changing the self : A twoprocess model of perceived control . journal of personality and social psychology.

- Samson , A.C.& Gross , j.j , (2014) : the dark and light sides of humor : an emotion regulation perspective , in j . gruber & j. moskowitz (eds) : the dark and light sides of positive emotion , new york : oxford university press.
- Scherer , K.R,Schorr , a., & johnstone , t . (eds) .(2011) appraisal processes in emotion: theory , methods research, new york : oxford university press.
- Searle , B. & Meara , N.(1999) . affective dimensions of attachment style : exploring self – reported attachment style , gender & emotional experience among college students. Journal of counseling psychology , p.147-158.
- Silk , j.s , Steinberg , l. ,& morris , a.s , (2003) . adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior , child development , 1869 – 1880 .
- Silvers , j.a. mcraae , k. , gabrieli , j.d, gross , j.j , remy , k.a, & ochsner , k.n . (2012) age, related differences in emotional reactivity , regulation , and rejection sensitivity in adolescence emotion , 12(6) , 1235 – 1247.
- Srouf, Alan . L, & Cooper , p. (1996) . Child development : its nature and course , McGraw-hill,Inc.
- Steinberg , l .(2008) . A social neuroscience perspective on adolescent risk taking . development review , 28 (1) , 78 – 106.
- Thompson , R.A, Virmani , e.a , waters , s.f, raikes , h.a , & meyer , s.(2013) . the development of emotion self- regulation : the whole and the sum of the parts. Handbook of self- regulatory processes in development , 5-26.
- Thompson , R.A.(2011) . Emotion and emotion regulation : tow sides of the developing coin . emotion review , 3(1) , 53-61.
- Tidwell , m. & reis , h . (1996) attachment, attractiveness & social interaction : a diary study , journal of personality & social psychology , p: 726- 745.
- Van der Graff , j., Branje , s., de wried , m. hawk , s., van lier , p., & meeus , w.(2014) . perspective taking and empathic concern in adolescence : gender differences in development changes . development psychology, 50(3) , 881.
- Zeman , j. , Cassano , m. perry – parrish , c. ,stegall ,s.(2006) emotion regulation in children and adolescent journal of development & behavioral pediatrics , 27(2) , 155 -168.
- Zimmermann , p., & Iwanski , A. (2014) , emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood : age differences ,

gender differences , and emotion – specific development variations , international journal of behavioral development , 38 (2) , 182- 194.

-Compal , B.E., Conner – Smith , J.K, Saltzman , H., Thomsen ,A.H (2001) : coping with stress during childhood and adolesceuse problem , progress , and potential

theory and research , psy – chological Bultein 127 (1) , 87.

-Nelis , d, quoidhbach ,j , Hansenne, m . (2011) , measuring individual differnces in emotion regulation : the emotion regulation prfile – revised (erp) , psychological belgica 49 , pp. 1- 51.

ملحق (١)

اسماء المحكمين لمقياس التنظيم الانفعالي

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١.	أ.د.	محمد انور السامرائي	قياس وتقويم	كلية التربية (ابن الرشد)
٢.	أ.د.	ياسين حميد عيال	علم النفس التربوي	كلية التربية (ابن الرشد)
٣.	أ.د.	قنيل كودي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية (قسم العلوم التربوية والنفسية)
٤.	م.د.	رنا حسيب	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية (قسم العلوم التربوية والنفسية)
٥.	أ.د.	سناء عيسى	علم النفس التربوي	جامعة بغداد / كلية الاداب
٦.	أ.د.	احمد عبد اللطيف	علم النفس التربوي	جامعة بغداد / كلية الاداب
٧.	أ.د.	مهند عبد الستار	علم النفس التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية
٨.	أ.د.	علي جابر صكر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية / كلية التربية

ملحق (٢)

رأي المحكمين في صلاحية الفقرات مقياس التنظيم الانفعالي بصورته الأولية

جامعة المستنصرية

كلية الآداب

قسم علم النفس

م/ اراء الخبراء في صلاحية الفقرات مقياس التنظيم الانفعالي

الاستاذ الفاضل المحترم

السلام عليكم

تروم الباحثة اجراء دراسة بعنوان (تطور التنظيم الانفعالي لدى المراهقين) وقد اقتضت متطلبات الدراسة استخدام مقياس التنظيم الانفعالي Emotion Regulation ، ولعدم توفر مقياس التنظيم الانفعالي في البيئة العراقية والعربية ، قامت الباحثة باعداد فقرات المقياس من خلال تبني تعريف (Lazarus&Folkman,1984) (العمليات الداخلية والخارجية ، الواعية وغير الواعية المستخدمة بشكل مقصود من اجل تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين باستخدام ما يراه مناسب من استراتيجيات (حل المشكلات ، اعادة التقييم الايجابي ، السعي وراء الدعم الاجتماعي ، الانكار) . وتكون المقياس من المجالات :

١. حل المشكلات Problem Solving

٢. اعادة التقييم الايجابي Positive Reappraisal

٣. السعي وراء الدعم الاجتماعي Social Support Seeking

٤. الانكار Denial

وخصصت البدائل (دائماً ، احياناً ، نادراً) واعطائها الاوزان (٣ ، ٢ ، ١) .

ونظراً لما تملكونه من خبرة وسعة اطلاع في هذا المجال ، يرجى المساعدة بإبداء رأيكم في صلاحية كل فقرة في قياس المجال الذي وضعت لقياسه مع اجراء التعديل المناسب اذ تطلب ذلك ، وصلاحية البدائل المستخدمة. مع فائق الشكر ،

الباحثة

أ.م.د نوال مهدي الطيار

١- حل المشكلات (Problem Solving) هي اساليب التوافق المفضلة التي تتضمن التوافق الفعال والتخطيط وكبت الفعاليات التنافسية (Lazarus&Folkman, 1984) .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١-	اتخذ اجراءات اضافية لمحاولة التخلص من المشكلة.			
٢-	اركز جهودي للقيام بعمل بعض الاشياء التي تدور حول ذلك العمل .			
٣-	احاول وضع استراتيجيية حول ما اريد فعله.			
٤-	احول قدر الامكان منع الاشياء من التدخل في محاولاتي للتعامل مع الموقف.			
٥-	اعبر عن مشاعري .			
٦-	اركز على التعامل مع المشكلة واذا لزم الامر اترك الامور تمضي .			
٧-	اذهب الى السينما او اشاهد التلفاز لأقلل من تفكيري بالمشكلة .			
٨-	اتخذ اجراءات مباشرة لحل المشكلة.			
٩-	اجبر نفسي عل انتظار الوقت المناسب لعمل شيء ما .			
١٠-	اعمل ما يجب عمله خطوة واحدة كل مرة .			

٢- اعادة التقييم الايجابي (Positive Reappraisal) يتضمن القبول واعادة الصياغة الايجابية (Lazarus&Folkman,1984) .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١-	اعتاد على التفكير بأن ما قد حصل حصل.			
٢-	احاول فهم الامر من زاوية مختلفة لجعله اكثر ايجابية.			
٣-	احاول النمو كشخص ينمو نتيجة الخبرة المكتسبة لديه .			
٤-	اضع ثقتي بالله .			
٥-	اجعل النكته (المزحة) تدور حول الموقف.			
٦-	انام اكثر من المعتاد.			
٧-	اتقبل حقيقة الواقع بأن الامر قد حدث.			
٨-	افكر جدياً في الخطوات الواجب اتخاذها.			
٩-	اتعلم شيئاً ما من الخبرة.			

٣- السعي وراء الدعم الاجتماعي (Social Support Seeking) يتضمن السعي المادي والسعي العاطفي ، ومحاولات الفرد للحصول على نصيحة فعالة حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة (Lazarus&Folkman,1984) .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١-	احاول اخذ النصح من شخص ما حول ما افعل.			
٢-	اتحدث الى شخص ما يمكن له فعل شيء حيال المشكلة .			
٣-	احاول الحصول على دعم عاطفي من الاصدقاء .			
٤-	اتحدث لشخص ما حول ما اشعر به.			
٥-	اناقتش مشاعري مع شخص ما.			
٦-	اتحدث لشخص ما لأعرف اكثر من الموقف.			
٧-	اسأل الله ان يساعدني .			
٨-	احصل على التعاطف والفهم من شخص ما.			
٩-	اسأل الناس الذين مروا بتجارب مشابهة ماذا فعلوا.			

٤- الإنكار (Denial): يتضمن الانفصال السلوكي والانفصال الذهني والادمان، ومحاولات الفرد لحظر الخبرات السلبية من وعيه (Lazarus&Folkman,1984).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١-	ارفض ان اصدق بأن هذا الحدث.			
٢-	اقول لنفسي بأن هذا ليس حقيقي.			
٣-	الجا إلى العمل وإلى نشاطات أخرى لأبعد تفكيري عن الأشياء.			
٤-	احلم واتخيل واقعاً آخر .			
٥-	استخدم العقاقير والكحول لأشعر بشكل افضل.			
٦-	اشرب الكحول او اتناول العقاقير لكي يكون تفكيري في المشكلة او الحدث اقل .			
٧-	اتظاهر بأنه لم يحصل.			
٨-	استخدام الكحول او العقاقير لتساعدني على تخطي المشكلة .			
٩-	اتصرف كما لو ان شيئاً لم يحدث .			

ملحق (٣)

مقياس التنظيم الانفعالي بصورته النهائية
جامعة المستنصرية / كلية الآداب
قسم علم النفس

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن بعض المواقف الحياتية ، المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عليها بوضع علامة (√) في المربع الذي تراه ينطبق عليك ، او يعبر عن رأيك تحت البديل المناسب ولا تترك أية فقرة بدون اجابة ولا داعي لذكر الاسم ، وتذكر انه لا توجد اجابات صحيحة واجابات خاطئة ، فالاجابة صحيحة طالما تتفق مع رأيك ، وان اجابتك هذه سوف لن يطلع عليها احد سوى الباحث ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي .

مثال توضيحي للإجابة :

ت	الفقرة	تنطبق علي	
		دائماً	احياناً
		لا تنطبق	علي ابدأ
مثال	أقرأ بتأمل وتأنى في الامتحانات	√	

فاذا كانت العبارة تنطبق عليك كثيراً فضع علامة (√) تحت الاختيار (دائماً) ، واذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة اقل فضع علامة (√) تحت الاختيار (احياناً) ، واذا كانت العبارة تنطبق عليك بشكل قليل جداً فضع علامة (√) تحت الاختيار (ابدأ) .

مع الشكر والتقدير

الباحثة

الجنس : ذكر انثى

أ.م.د نوال مهدي الطيار

العمر : سنة

ت	الفقرات	تطبيق علي		
		دائماً	أحياناً	أبداً
١-	استخدم عدة اساليب عند حل مشكلة تواجهني.			
٢-	الجا إلى العمل او نشاطات اخرى لابعاد تفكيري عن مشكلة حدثت لي.			
٣-	احاول وضع استراتيجية حول مايريد فعله مستقبلاً			
٤-	اضع خطة عمل لانجاز الاعمال اليومية المناطة بي.			
٥-	اضع جانباً كل نشاطاتي من اجل التركيز على مشاكلي .			
٦-	احاول جاهداً تجنب الامور التي تؤثر عند حل المشاكل.			
٧-	انقبل الحلول البديلة اذا لم اجد حلاً لمشكلة ما.			
٨-	اركز في التعامل مع المشكلة بأبعاد تفكيري عن الامور خارج المشكلة .			
٩-	اتخذ اجراءات مباشرة لحل المشكلة .			
١٠-	اعمل على ايجاد حلول بشكل تدريجي لمشكلاتي.			
١١-	انظر بأيجابية حول مختلف الاحداث التي تحدث لي.			
١٢-	احاول فهم الامور من زاوية مختلفة لجعلها اكثر منطقية .			
١٣-	احاول ان اكون انساناً ناضجاً مستفيداً من التجارب التي مررت بها .			
١٤-	اضع ثقتي بالله سبحانه وتعالى .			
١٥-	اعبر عن المواقف الخاصة التي امر بها بشكل مضحك.			
١٦-	انقبل حقيقة الحوادث التي تمر بي في الواقع.			
١٧-	اجد الراحة في الممارسات الدينية الخاصة بي.			
١٨-	افكر جدياً في الخطوات الواجب ان اتخذها في جميع المواقف الاجتماعية.			
١٩-	اتعلم اشياء جديدة من كل تجربة امر بها.			
٢٠-	اصلي الفروض والنوافل وباستمرار .			
٢١-	احاول اخذ النصح من شخص مقرب حول ما يجب فعله في المواقف الصعبة .			
٢٢-	اطلب الاسناد من صديق مقرب يمكن له فعل شيء حيال المشكلة التي تواجهني.			
٢٣-	اتكلم عن احساسي ومشاعري مع من احب .			
٢٤-	اتحدث لشخص مقرب مني حول ما اشعر به .			
٢٥-	اناقش مشاعري مع شخص مقرب كي تصبح الصورة			

			واضحة بالنسبة لي .
			٢٦- اتحدث لصديق مقرب لأعرف المزيد عن الموقف الذي يواجهني .
			٢٧- ادعو من الله ان يمنحني المساعدة .
			٢٨- احاول الحصول على دعم عاطفي من الاصدقاء والاقارب.
			٢٩- استفيد من تجارب الاخرين الذين مروا بنفس تجاربي.
			٣٠- اشعر بالضيق العاطفي ان تحدثت عن مشاعري لجنس اخر .
			٣١- اعترف بأنني لا استطيع التعامل مع المواقف او المواجهات الصعبة اتركها واذهب بعيداً .
			٣٢- احلم واتخيل واقعاً اخر عندما تواجهني مشكلة لا استطيع حلها.
			٣٣- استخدم العقاقير والمهدئات لأشعر بشكل افضل.
			٣٤- اتقبل المواقف الصعبة واعتقد بأنه لا يمكن تغييرها.
			٣٥- انكر الاهداف الصعبة التحقيق واتركها في الحياة.
			٣٦- احاول الحصول على الهدوء والراحة النفسية بتناول المهدئات .
			٣٧- عند تعرضي لمشكلة ما اتناول المهدئات والحبوب لمساعدتي في التفكير للحل.

